FOOCA YOGA STUDIO
ヨガレッスン

姫路の本格ヨガスタジオ「FOOCA YOGA STUDIO」による出張レッスン。
ヨガのいいところは、ただ体質改善ができるだけでなく、気持ちにも変化があらわれるところ。ちょっとつづくでも大丈夫。だけど変化を楽しみたいなら「継ける」ことが大切。
ひとりひとりの体に合うプログラム（ポーズ）の方法を提案していきますので、ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけます。男性の方もご参加いただけます。

2/2・9・16・23 THU 10:30〜11:30

初回体験レッスン1000円（いつでもスタート可）
持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル・伸縮性のある動きやすい服装
水分補給・汗拭きタオル（マットレンタルは1回200円・要事前予約）
申込・問い合わせ：TEL 079-228-9646　（FOOCA YOGA STUDIO）
MAIL info@fooca.jp　**fooca.jp**

からだとこころのセルフメンテナンス
あきらメソッド

からだをケアするには誰にでも常に必要なもの。
このクラスでは武道の身体理解に基づく話と関いた り実際に体を動かしたりしながら、からだの各部が繋がっていることを感じます。こういうときに何だか難しそうに聞こえますが、講師の晶セラピはとても楽しくわかりやすく話してくれるので安心。

次第に体の各部がつながっていることを実感できたり、自分のからだの取扱説明書をかつけるようになってくるという「あきらメソッド」。自分のからだの取扱説明書をかつけるイメージ。
実際には、お話とストレッチに近い感覚でからだを動かします。

2/5・19・26 SUN 10:00〜11:00

講師：清水晶先生（武道・身体理解）
参加費：1,000円
服装：動きやすい薄手の服（上は長袖Tシャツor トレーナー、下はスエットなど）
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・水
申込・問合せ：TEL 079-263-7878（納屋工房）

NAYA. で運動不足を解消しよう！

スタイルアップと腰痛対策！
太ももストレッチ

カンタン！即効ラクチン！「ウエストすっきり！」続出！
美容・健康コーディネーターがあらゆる角度から「腰痛」にアプローチ。
体もすっきり、辿りついたのは「太もも」だった。
お一人でも初めてでも大歓迎。多数の参加をお待ちしています。

2/10 FRI 10:30〜11:30

閉催日：毎月第2金曜日　**www.vivid-club.jp**
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・ストレッチができる服装
参加費：無料　申込・問い合わせ：TEL 0120-059-069（ビビッド）・079-223-7898（小田部）

セルフカフェ
やってます。

平日の11:00〜17:00には、
セルフカフェとしてのカフェがOPEN。
様々な方が見ながら仕事でも、
ゆっくり読書も、くつろぎタイムにも。
Wifi環境あります。

※貸切イベントやテナントオフィスとの都合により臨時休業する場合も。
ホームページでご確認ください。

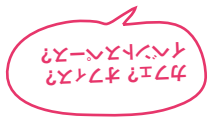
姫路駅から徒歩約10分。
お車でお越しのお客様は、
近隣の有料駐車場をご利用ください。

monthly NAYA. 設置場所

【姫路市内】サロンドこころ・Soel・HORN・スパイスふキッチンSANSARA・やっさ弁当ism・風の道再の包石の刻・TREEHOUSE・Anniversary Gift・cafe&dining霧・Ampleur NPO法人コムサロ21・姫路市市民活動ボランティアサポートセンター・ラルカプ家・toujours・EASE・しおうあ・bocagrande・ギャラリーく・ブルゼミスタ ケッカプ家・toujours・EASE・しおうあ・bocagrande・ギャラリーく・ブルゼミスタ kamikiriya・ぽcoco・Grill TENPEI・La toile・harura+・HUUMOCK Cafe・灘菊酒造 夢さき夢のさと農業公園夢やかた・神戸アートビレッジセンター・NPO法人スローハナエテラ協会 NPO法人はなのいえ・楽遁・米ギャラリー大手前・かさい動物病院・文化堂・株式会社大陸 JIIのほとりの美術館・椿屋・夢前夢工房・壺坂酒造株式会社・Mauuuru・手職やゆう・梅鉢館 中井三成堂・株式会社姫路シティFM21・BAOBAB・たまちん街の駅・Len・金魚蘭・ECC 姫路城協大学・Little Warriors・F.S播磨西高等学院・OAC美術スクール・n.b.cafe・料理番 JerryBeans・幹屋本店・小林英浦園・yapyap vert・近大姫路大学・姫路福祉保育専門学校 日本楽奏専門学校・日本工科専門学校・姫路情報システム専門学校・トータルケア一研究所 SUNRAYS・cafe plus・楽や・ハルモニエ・キクリ米・BAKERY 樫 LAMP・焼そば今里 ステラベーカリージャヴ・Amsroom115・Amsroom・588ガトハウス・試 KOKOROMI　ほか

【姫路市外】ろくやふん（高砂）・アトリエリーフール（相生）・キラリレーVie（神戸）
はっとりこわ編集部（加古川）・G-graphics（大阪）・イスイット（高砂）・はま茶（高砂）
cafe三九番地（龍野）いなみ野水辺の里公園（加古郡）・日本ハンサキ研究所（朝来）　ほか

Q: NAYA（納屋工房）コミュニティスペースってどんなところ？



A:「つなぐ」がコンセプトのコミュニティスペース。それぞれの「やってみたい」を叶えるスペースなので、おもしろくて お得なイベントが目白押しなんです☆

人と人とをつなぐ、人から人へとつながイベントなら、自由にご利用いただける貸しスペースです。
・広さ：約80㎡　・椅子35席（座布団80名）　・Ustream配信可能
・プロアマは兵庫県神崎郡河合の衣材を使用しています（土足禁止・スリッパ利用）
・音響設備・プロジェクタ・食器等貸出可、飲食・持ち込み可、駐車場1台無料
・有料のイベントも追加料金をして可能、スペースは自由にレイアウト変更可
・一般参加OKのイベントは、ホームページやmonthly NAYAで告知のお手伝いします

詳しくはこちらへお問い合わせください
コミュニティスペース事務局　TEL 079-263-7878

納屋工房コミュニティスペース情報誌
monthly NAYA. 2012年2月号
最新情報はウェブサイトでご確認ください
http://nayakobo.com

2

最新情報はWebおよび電話（079-263-7878）でご確認ください。

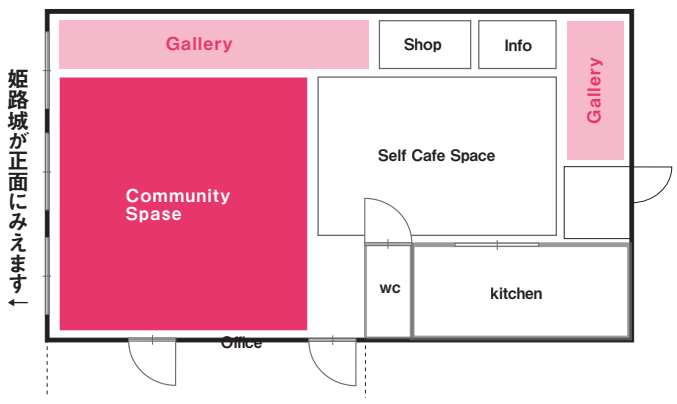
納屋工房ヴヤヴィンオフィス＋コミュニティスペース
670-0012 姫路市本町68番地 大手前第一ビル4階
TEL 079-263-7878　FAX 079-263-7872
http://nayakobo.com　info@nayakobo.com

monthly NAYA.

気軽に使える公民館みたいでカフェみたいな自由空間

NAYA.

NAYA. の機能をまとめて紹介します！



① コミュニティスペース　何でもできる自由空間

★ 地元の杉材を敷き詰めた床と白い壁、テーブルとイスを配置したカフェみたいな空間
★ キューブボックスを組み合わせて自由自在なレイアウトが可能
★ コミュニティスペースとギャラリーを共有することで来訪者の幅が広がります

② ギャラリー　ちょっとした個展をやってみたいなあ、って方に

★ 白い壁面スペースとキューブボックスを組み合わせて自由自在なレイアウトを
★ セルフカフェを設置していますのお茶を飲みながらリラックスた雰囲気で鑑賞できます
★ コミュニティスペースのイベントで来訪されたお客様にも鑑賞していただけます

③ 情報スペース　フライヤーがいっぱい

★ おもに姫路周辺の情報フライヤーが常時100種類以上
★ 姫路でたのしむための情報を手に入れることができる
★ 遠くても気になる情報は取り寄せています
★ フライヤー設置の際には他の情報拡散をお願いしています

④ 販売スペース　地元のいいもの探し！

★ 姫路周辺（兵庫県内）の作家や商品を扱うミニ販売スペース
★ 地場産業や姫路名物、こだわりの作家ものなど約50点
★ ちょっとしたプレゼントやお土産に姫路らしいものを買えます
★ 上記のようなものなら委託販売の取扱も随時募集中

⑤ カフェスペース　ゆったりできます

★ 平日11:00〜17:00にはセルフサービスでお茶が飲めます
★ イベントのない日にはコミュニティスペース部分も利用可能
★ Wifi環境やコピーサービスもあるので、お仕事にも
★ 会議などにはコミュニティスペース利用をお願いしています

会議や教室に

テーブルのレイアウトも自由！
カフェみたいな落ち着いた雰囲気で
楽しくゆったりと。

パーティ会場に

新年会や身内のパーティにも
お使いいただけます。

1日CAFEに

自分のカフェを開いてみたい！
カフェオーナー体験ができます。

音楽イベントやライブに

スピーカー、オーディオデッキ、
マイク、スポットライトなど音響設備も充実！
お城をバックにライブはどうですか？

映画鑑賞会に

プロジェクター、スピーカを使って
迫力のある大画面での鑑賞会が可能です。

NAYA. のウリは、こんなとこ！

姫路城の正面にある、木のぬくもりの落ち着いた空間。
（姫路城を中心とした窓からの景色は、どこにも負けません。公園の木々で季節も感じられます。）

シンプルで使いやすい備品が充実。
（ミニキッチン，レンジ，オーブン，グラス，皿，コーヒーカップなどを自由にお使いいただけます。）

スペース利用料金がお手頃。
（1時間×1000円　※土日祝および18時以降は合計＋2000円）

http://nayakobo.com

詳細情報および最新情報はホームページでご確認ください。
ホームページには、これまでのイベントの写真などの記録や
さまざまな情報、パノラマビューも掲載しています。
お問い合わせはメールか電話でお気軽にどうぞ。

人や情報がゆるやかに集まり、出会う場所でありたい。
地域の魅力を発見して、いいものを発信していきたい。

あなたの夢を叶えるお手伝い、させていただきます☆